

～貝塚市健康づくり推進委員～

みなさんの健康づくりを サポートします！



貝塚市健康づくり推進委員は、各町会・自治会から推薦を受け、市長が委嘱した方々です。約100人の委員が、みなさんの健康づくりに貢献するため、様々な活動に取り組んでいます。



ホームページ

地域での健康講座

健康づくり推進委員が健康に関する講座を企画し、校区ごとに年1回、町会・自治会館や公民館などで、地域の方を対象に健康講座を開催しています。

たくさんの方が健康運動指導士による健康体操や健康かいつか応援企業による各種健康セミナーなどに参加しています。

●主な開催内容

フレイル予防講座・イスで行うヨガ体操・歩行のための足の機能改善体操・笑って楽しむ脳活体操・認知症予防音楽ケア体操・お家でできるロコモティブシンドローム予防運動・低栄養予防や骨密度測定会・健康の秘訣は健やかな腸から・生活習慣病の予防や血管年齢測定

町会・自治会掲示板や回覧板などでお知らせしますので、ぜひご参加ください！



どの会場も参加者の笑い声に包まれる楽しい内容です。



市民向け健康セミナー

昨年度は、タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツや外食・コンビニでのメニュー選びのポイントなどを学び、健康についての知識を深めました。

今年度は2月21日(金)に開催予定です。詳しくは、広報かいつか2月号でご案内します。



健康情報の発信

熱中症対策啓発や市が実施する各種健康セミナーなどのポスター掲示、チラシ配布など地域に根ざした情報発信を行っています。

市インスタグラムや公式LINEでも情報を発信しています。

がん検診など受診の勧め

生涯でがんにかかる割合は、2人に1人と言われ、がんは身近な病気です。

健康づくり推進委員会では、受診を勧めたり、毎年秋に開催される「リレー・フォー・ライフ・ジャパン泉州かいつか」で、がん患者の支援活動をしたりしています。

みなさんも定期的にごがん検診を受けましょう。詳しくは、保健だよりまたは広報かいつかをご覧ください(今月は4ページ掲載)。



市公式LINEの受信設定で、「健康」に☑をしてください。健康イベントやセミナーなどをご案内します。登録をよろしくお願いします。

ここで設定してね！



学んでいます！

委員向け研修会を開催

健康づくり推進委員の健康意識の向上や知識を深めるため、委員を対象とした研修会を開催しています。

- 高齢者の低栄養について
- フレイル予防運動講座
- 脳と身体のいきいき健康づくり
- アシックスウォーキングセミナー



お楽しみに！

オリジナルつげさんグッズ

健康づくり推進委員会が実施する事業で、参加記念品などとして配布するオリジナルグッズを作成しました。

来年開催の市民向け健康セミナーなどで配布予定です！

